**Задания по дистанционной форме обучения для 1 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.17 на 0.5.11.2020г)**

**17 группа ОПОП «Сварщик» (ручной и частично механизированной сварки и наплавки)**

**» (6 час)**

**Содержание учебного материала:**

**Тест по физической культуре**

ТЕСТ №3

.

1.Сколько насчитывается мышц у человека?

   А. Более 400.

   Б. Более 500.

   В. 656.

   Г. 700.

2.В какое время нужно принимать воздушные ванны?

   А. Перед сном.

   Б. В специально отведенное время.

   В. Через 5 минут после занятий физическими упражнениями.

   Г. Во время занятий физическими упражнениями.

3.Закаливающие процедуры следует начинать:

   А. Горячей водой.

   Б. Теплой водой.

   В. Водой, имеющей температуру тела.

   Г. Прохладной водой.

4.Первая помощь при ожогах:

   А. Срезать или проколоть пузырь.

   Б. Смазать поверхность кожи вазелином, жиром.

   В. На место ожога наложить повязку из чистой ткани.

5.В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?

   А. 1900г.

   Б. 1908г.

   В. 1924г.

    Г. 1952г.

6.В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?

  А. 1920г. – Антверпен.

   Б. 1924г. – Шамони.

   В. 1928г. – Сант – Мориц.

7.Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

   А. Платон (философ)

   Б. Пифагор (математик)

   В. Архимед (механик)

8.Кто из спортсменов Удмуртии был награжден олимпийским орденом?

 Тест №4

1.Где проходили первые Олимпийские игры современности

а) в Греции

в) в СССР

с) в Корее

2. Выберете правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

а) дед мороз, снежинка, дельфин

в) леопард, зайка, белый мишка

с) белый мишка дельфин, леопард

3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»

а) Жаке Рогге

в) Томасе Бахе

с) Пьере де Кубертене

4. Первым олимпийским чемпионом России стал

а) фигурист Николай Панин-Коломенкин

в) гимнастка Ольга Корбут

с) борец Николай Орлов

5. Осанка - это

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека

с) силуэт человека

6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

а) на стадионах и в закрытых помещениях

в) в аквапарках и батутных парках

с) на открытой воде

7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

а) участник, который младше всех остальных

в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток

с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

8. Самоконтролем называют **…**

а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом

с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

9. Баскетбольная площадка представляет собой:

а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.

в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

а) Эластичность мышц и связок

в) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

11. Стрит бол – это разновидность

а) баскетбола

в) футбола

с) гандбола

12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

а) силовым

в) координационным

с) скоростным

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…

а) США

в) Германии

с) Канаде

14. Что называют атрофией мышц

а) увеличение общей мышечной массы организма

в) уменьшение общей мышечной массы организма

с) повышение выносливости организма

15. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции

а) спринтерского бега

в) конькового хода

с) бега по пересеченной местности

16. Назовите вид лыжного хода



а) коньковый ход

в) одновременный одношажный ход

с) торможение плугом

17. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18\*9метров…Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»

а) волейбол

в) баскетбол

с) гандбол

18. Как называется данный элемент в волейболе:



а) верхняя прямая передача мяча

в) отбивание мяча кулаком у сетки

с) нижняя прямая подача мяча

**Примечание; В тесте только один правильный ответ. Например, №1-А. №2 –В. и т.д.**

**Вы должны сдать все работы до 15.11.2020. Не копите задолженности. Высылаем на электронную почту:** **rukhmalev60@mail.ru** **или в Ват сап , ВК.**

Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42 или 2-31-27

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.